

# พุทธวจน

## อานาปานสติ

โดย ตถาคต

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว...  
ผลอันสงสยอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้  
คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

มหาวิทยาลัย. ส. ๑๘/๓๕๗/๑๓๑๓.

เหมาะสำหรับ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ศรัทธาในตถาคต



ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ  
ยังไม่ถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ  
ปรารถนาอยู่ซึ่งโยคเขมธรรมอันไม่มีอะไรยิ่งกว่า;  
ภิกษุเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ  
ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหนต์ สิ้นอาสวะแล้ว  
มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ  
ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ  
ย่อมเป็นสุขวิหารในปัจจุบันด้วย  
เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย... .

# พุทธวจน

ฉบับ ๖ อานาปานสติ



พุทธวจนสถาบัน

ร่วมกันมุ่งมั่นศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

# พุทธวจน

ฉบับ ๖ อานาปานสติ

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชน  
เป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้  
ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี  
ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ  
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล  
ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด  
ติดต่อได้ที่

มูลนิธิพุทธโมฆณ์	โทรศัพท์ ๐๘ ๘๔๙๔ ๘๐๘๓
คุณศรชา	โทรศัพท์ ๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑
คุณอารีวรรณ	โทรศัพท์ ๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโมฆณ์  
(เว็บไซต์ [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org))





มูลนิธิพุทธโฆษาณ เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗ ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๔๐  
โทรศัพท์ / โทรสาร ๐ ๒๕๔๔ ๒๑๗๕ เว็บไซต์ : www.buddhakos.org

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตรวบรวมงานจากหนังสือชุดจากพระโฆษฐ์ ทั้ง ๓ เล่ม

เรียน คุณเมตตา พานิช  
ประธานคณะกรรมการธรรมทานมูลนิธิ

เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและปฏิบัติของพุทธบริษัท มูลนิธิพุทธโฆษาณประสงค์จะขออนุญาตรวบรวม  
และใช้เนื้อหามารวมทั้งสำนวนการแปลพุทธวจนในหนังสือ ชุดจากพระโฆษฐ์ ทั้ง ๓ เล่ม ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดย  
ท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน คือ

๑. ขุมทรัพย์จากพระโฆษฐ์
๒. อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคต้น
๓. อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคปลาย

ซึ่งมูลนิธิพุทธโฆษาณได้นำมาจำหน่ายแก่กลุ่มหมวดธรรมเป็นหนังสือชื่อ "พุทธวจน อานาปานสติ"  
เพื่อประโยชน์แก่พุทธบริษัท โดยจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

อนึ่ง มูลนิธิพุทธโฆษาณจักขอมอบหนังสือที่ขอจัดพิมพ์นี้แก่ธรรมทานมูลนิธิจำนวน ๑๐๐ เล่ม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

อนุญาตให้จัดจำหน่ายและพิมพ์เผยแพร่  
เป็นธรรมทานได้

~ ~ ~

(นายเมตตา พานิช)

กองตำราพระธรรมทาน บ.ธ.ชา.



ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

~ ~ ~

(นายทวีศักดิ์ ธีรวัชรพงษ์)  
ประธานมูลนิธิพุทธโฆษาณ

# อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อ  
ที่ใช้หมายแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่โดยมาก

มหาวิ. วิ.	มหาวิภังค์	วินัยปิฎก.
ภิกขุณี. วิ.	ภิกขุณีวิภังค์	วินัยปิฎก.
มหา. วิ.	มหาวรรค	วินัยปิฎก.
จุลล. วิ.	จุลวรรค	วินัยปิฎก.
ปริวาร. วิ.	ปริวารวรรค	วินัยปิฎก.
สี. ที.	สีลขันธวรรค	ทีฆนิกาย.
มหา. ที.	มหาวรรค	ทีฆนิกาย.
ปา. ที.	ปาฏิกวรรค	ทีฆนิกาย.
มู. ม.	มูลปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
ม. ม.	มัชฌิมปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
อุปริ. ม.	อุปริปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
สคาถ. สั.	สคาถวรรค	สังยุตตนิกาย.
นิทาน. สั.	นิทานวรรค	สังยุตตนิกาย.
ขนธ. สั.	ขันธาวรรค	สังยุตตนิกาย.
สพา. สั.	สพายตนวรรค	สังยุตตนิกาย.
มหาวาร. สั.	มหาวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
เอก. อঁ.	เอกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทุก. อঁ.	ทุกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ติก. อঁ.	ติกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
จตุกก. อঁ.	จตุกกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.

ปญจก. อ.	ปัญจกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ฉกุก. อ.	ฉกุกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
สตตก. อ.	สัตตกนิบาต	อังคุตตรนิกาย
อญจก. อ.	อัญจนนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
นวก. อ.	นวกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทสก. อ.	ทสกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
เอกาทสก. อ.	เอกาทสกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ขุ. ขุ.	ขุททกปาฐะ	ขุททกนิกาย.
ธ. ขุ.	ธรรมบท	ขุททกนิกาย.
อุ. ขุ.	อุทาน	ขุททกนิกาย.
อิติวุ. ขุ.	อิติวุตตกะ	ขุททกนิกาย.
สุตต. ขุ.	สุตตนิบาต	ขุททกนิกาย.
วิมาน. ขุ.	วิมานวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เปต. ขุ.	เปตวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เถร. ขุ.	เถรคาถา	ขุททกนิกาย.
เถรี. ขุ.	เถรีคาถา	ขุททกนิกาย.
ชา. ขุ.	ชาดก	ขุททกนิกาย.
มหานิ. ขุ.	มหานิทเทศ	ขุททกนิกาย.
จุพนิ. ขุ.	จุพนิทเทศ	ขุททกนิกาย.
ปฏิสม. ขุ.	ปฏิสัมภิตามรรค	ขุททกนิกาย.
อปท. ขุ.	อปทาน	ขุททกนิกาย.
พุทฺธว. ขุ.	พุทฺธวงศ์	ขุททกนิกาย.
จริยา. ขุ.	จริยาปิฎก	ขุททกนิกาย.

ตัวอย่าง : ๑๔/๑๗๑/๒๔๔ ให้อ่านว่า  
 พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่ม ๑๔ หน้า ๑๗๑ ข้อที่ ๒๔๔



# คำอนุโมทนา

รัตนะอันประเสริฐที่เกิดขึ้นได้ยากในโลก และหารัตนะอื่นใดมาเปรียบไม่ได้ คือรัตนะ ๕ ประการ กล่าวคือ การบังเกิดของตถาคต ผู้รื้อฟื้นตัมมาสัมพุทธะ ๑ บุคคลผู้แสดงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ๑ บุคคลผู้รู้แจ้งธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันผู้อื่นแสดงแล้ว ๑ บุคคลผู้รู้แจ้งธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันผู้อื่นแสดงแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ๑ กตัญญูกตเวทียุคคล ๑

ธรรมทั้งหลายอันพระตถาคตได้แสดงแล้ว บัญญัติแล้ว ล้วนเป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความดับไม่เหลือซึ่ง ชาติ ชรา มรณะ เพื่อให้หมู่สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึงนิรันดรม

ขออนุโมทนากับคณะผู้จัดทำ หนังสือพุทธวจน ฉบับ “อานาปานสติ” ที่ได้สืบต่อกัลยาณวัตรไม่ให้ขาดสูญ ด้วยการเผยแผ่คำสอนที่มาจากพระโอษฐ์ขององค์พระศาสดา เป็นการสร้างเหตุแห่งความเจริญและความตั้งมั่นของพระสัทธรรม ด้วยเหตุในกุศลกรรมนี้ ขอให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือทุกท่าน ตลอดจนผู้อ่านที่นำคำสอนไปประพฤติปฏิบัติ ได้มีโอกาสบรรลุธรรม และเข้าถึงนครแห่งความไม่ตายในชาติปัจจุบันนี้เทอญ

ขอให้เจริญในธรรม  
พระคฤฤทธิ สิตถิณโล

## คำนำ

หากมีการจัดอันดับหนังสือที่มีความสำคัญมากที่สุดในโลก ฐานะที่จะมีได้คือ หนังสือ อานาปานสติ โดย ตถาคต นี้ คือหนึ่งในหนังสือที่มีความสำคัญอันดับแรกของโลก

พุทธวจน ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาทั้งหมด เมื่อพิจารณา ประกอบด้วยหลักปฏิจาสมุปบาทของจิตโดยละเอียดแล้ว จะพบข้อสังเกตอันน่าอัศจรรย์ว่า; อานาปานสติ คือการลดอัตราความถี่ในการเกิดของจิต ซึ่งเป็นการสร้างภาวะที่พร้อมที่สุดสำหรับการบรรลุธรรม

พระพุทธองค์ทรงเผยว่า อานาปานสติ นี้ แท้จริงแล้วก็คือเครื่องมือในการทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ ซึ่งเป็นเหตุส่งผลต่อให้โพชฌงค์ทั้งเจ็ดเจริญเต็มรอบ และนำไปสู่วิชา และวิมุตติในที่สุด โดยทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ แม้ในลมหายใจเดียว ภายใต้เงื่อนไขที่ว่า จะต้องเป็นการปฏิบัติที่ตรงวิธี ในแบบที่ระบุโดยมคควิทู (ผู้รู้แจ้งมรรค) คือ จากการบอกสอนด้วยคำพูดของพระพุทธเจ้าเองโดยตรงเท่านั้น

สำหรับมนุษย์ทุกคนที่อยู่ในข่ายที่สามารถบรรลุธรรมได้ นี่คือ หนังสือที่จำเป็นต้องมีไว้ศึกษา เพราะเนื้อหาทั้งหมด ได้บรรยายละเอียดในมิติต่าง ๆ ของอานาปานสติ เฉพาะที่เป็นพุทธวจนล้วน ๆ คือตัวสุดต้นตะที่เป็นตถาคต ภาสิตไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกแง่มุม

เรียกได้ว่าเป็นคู่มือพันทุกซ์ด้วยมรรควิธีอานาปานสติ ฉบับแรกของโลก ที่เจาะจงในรายละเอียดของการปฏิบัติ โดยไม่เจือปนด้วยสาวกภาสิต (ซึ่งโดยมากมักจะตัดทอน ต้นฉบับพุทธวจนเดิม หรือไม่ก็เพี้ยนอ้างถึงในลักษณะ ลักแต่ว่า แล้วบัญญัติรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติมขึ้นใหม่เอง อย่างวิจิตรพิสดาร นอกแนว นำไปสู่ความเข้าใจที่ผิดเพี้ยน หรือไม่ก็บิดเบือนคลาดเคลื่อน พลัดออกนอกทางในที่สุด)

การเกิดขึ้นของอานาปานสติฉบับพุทธวจนนี้ ไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้เลย เพราะในเมื่อการเกิดขึ้นของตถาคตในสังสารวัฏ เป็นของที่มีได้ยาก การรวบรวมนำมรรควิธี ที่ตถาคตทรงใช้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ มารวมไว้เป็นหนังสือคู่มือชาวพุทธในเล่มเดียว จึงไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้

การที่หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่แพร่หลายในสังคมพุทธ วงกว้างหากไม่ใช่ของง่ายเช่นกัน ทั้งนี้ ไม่ใช่เพราะเหตุว่า พุทธวนเป็นสิ่งที่หาได้ยาก อ่านยาก หรือทำความเข้าใจได้ยาก และ ไม่ใช่เพราะเหตุคือ เจื่อนไซในด้านบุคลากร ในด้านการจัดพิมพ์ หรือ ปัญหาเรื่องเงินทุน แต่เพราะด้วยเหตุว่า พระตถาคตทรงใช้อานาปานสติเป็นวิปัสสนากรรมฐานอยู่ และทรงพร่ำสอนไว้ กำชับกับภิกษุ และกับบุคคลทั่วไปไว้ บอกรายละเอียดไว้ แจกแจงอานิสงส์ไว้ มากที่สุดในสัดส่วน ที่มากกว่ามาก เมื่อเทียบกับมรรควิธีอื่น ๆ

ในหมู่นักปฏิบัติ อานาปานสติ จึงถูกนำมาเผยแพร่ ถูกนำมาบอกสอนกันมาก ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น การปนเปื้อน ด้วยคำของสาวก ในลักษณะตัดต่อเติมแต่งกิติ หรือเขียนทับ กิติ จึงเกิดขึ้นมาก.....ไปจนถึงจุดที่เราแทบจะไม่พบเจอ สำนักปฏิบัติที่ใช้ อานาปานสติ ในรูปแบบเดียวกับที่ พระพุทธองค์ทรงใช้ในครั้งพุทธกาลได้อีกแล้ว

เมื่อเป็นเช่นนั้น ในขั้นตอนการเรียนรู้ จึงหลีกเลี่ยง ไม่ได้ที่จะต้องผ่านกระบวนการนำออกซึ่งความเข้าใจผิดต่าง ๆ รวมถึง ความเคยชินเดิม ๆ ที่มีมาอยู่แล้วก่อนเป็นขั้นแรก



ดังนั้น หากมรรควิธีที่ถูกต้อง ในแบบที่ตรงอรรถ  
ตรงพยัญชนะ ถูกนำมาเผยแพร่ออกไปได้มากและเร็วเท่าไร;  
ขั้นตอน หรือ กระบวนการศึกษา ตลอดจนผลที่ได้รับก็จะ  
เป็นไปในลักษณะลัดสั้น ตรงทางสู่มรรคผลตามไปด้วย

เพราะสำหรับผู้เริ่มศึกษาจริง ๆ ก็จะได้เรียนรู้ข้อมูล  
ที่ถูกต้องไปเลยแต่ที่แรก และสำหรับผู้เข้าใจผิดไปก่อนแล้ว  
ก็จะได้อาศัยเป็นแผนที่ เพื่อหาทางกลับสู่มรรคที่ถูกต้อง

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอนอบน้อมสักการะ  
ต่อ ตถาคต ผู้รหันตสัมมาสัมพุทธะ  
และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้  
ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน  
ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน  
คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว

คณะศิษย์พระตถาคต

## สารบัญ

๑. อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ ๒ ประการ	๑
๒. อานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการ	๕
๓. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔	๑๑
โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติ บริบูรณ์	
อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์	๑๒
สติปัฏฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์	๑๘
โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์	๒๒
๔. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔	๒๕
โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติ บริบูรณ์ (อีกสูตรหนึ่ง)	
สติปัฏฐานบริบูรณ์ เพราะอานาปานสติบริบูรณ์	๓๐
โพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะสติปัฏฐานบริบูรณ์	๓๗
วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์	๔๓
๕. การเจริญอานาปานสติ (ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร)	๔๕
๖. เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ	๔๗
๗. อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน	๔๙
๘. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้	๕๐
๙. อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย	๕๒
๑๐. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อริชชา)	๕๔
๑๑. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ	๕๖

๑๒. แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง)	๕๘
๑๓. เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอกประการ	๖๐
จิตหลุดพ้นจากอาสวะ	๖๑
ละความดำริอันอาศัยเรือน	๖๒
ควบคุมความรู้สึกเกี่ยวความไม่ปฏิกุล	๖๒
เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับรูปสัญญาทั้งสิ้น	๖๔
เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับอรูปสัญญาทั้งสิ้น	๖๕
เป็นเหตุให้ได้สัญญาเวทยิตนิโรธ	๖๗
รู้ต่อเวทนาทุกประการ	๖๗
๑๔. แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่สอง)	๗๑
๑๕. เจริญอานาปานสติมีอานิสงส์เป็นเอกประการ	๗๓
(อีกสูตรหนึ่ง)	
ได้บรรลุมรรคผลในปัจจุบัน	๗๔
เพื่อประโยชน์มาก	๗๕
เพื่อความเกษมจากโยคะมาก	๗๖
เพื่อความสังเวชมาก	๗๗
เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก	๗๘
๑๖. เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าไม่เห็นห่างจากฌาน	๘๑
๑๗. อานาปานสติ : เป็นสุขวิหาร ะจับได้ซึ่งอกุศล	๘๓
๑๘. อานาปานสติ : สามารถกำจัดบาปอกุศลได้ทุกทิศทาง	๘๖
๑๙. อานาปานสติ : ละได้เสียซึ่งความฟุ้งซ่าน	๙๓

๒๐. อานาปานสติ : ละเสียได้ซึ่งความคับแค้น	๙๕
๒๑. อานาปานสติ : วิหารธรรมของพระอริยเจ้า	๙๗
๒๒. เจริญอานาปานสติ :	๑๐๐
ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายและจิต ย่อมมีขึ้นไม่ได้	
๒๓. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้รู้ลมหายใจ	๑๐๓
อันมีเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนเสียชีวิต	
๒๔. ธรรมเป็นเครื่องถอนอัสมิมานะในปัจจุบัน	๑๐๕
๒๕. วิธีการบ่มวิมุตติให้ถึงที่สุด	๑๐๙
๒๖. สัญญา ๑๐ ประการ	๑๑๒
ในฐานะแห่งการรักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ	
<b>ธรรมะแวดล้อม</b>	<b>๑๒๓</b>
๒๗. ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่อานาปานสติภาวนา	
(นัยที่หนึ่ง)	๑๒๔
(นัยที่สอง)	๑๒๖
(นัยที่สาม)	๑๒๘
๒๘. นิเวศน์เป็นเครื่องทำกระแสนจิตไม่ใหรรวมกำล้ง	๑๓๐
๒๙. นิเวศน์-ข้าศึกแห่งสมาธิ	๑๓๓
๓๐. ข้อควรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่	๑๓๕
๓๑. เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นาน	๑๓๙
ภายหลังพุทธปรินิพพาน	
๓๒. อานิสงส์แห่งกายคตาสติ	๑๔๑

พระสูตรที่นำมาลง ๒๖ พระสูตร  
พระสูตรที่เนื้อหาเหมือนกัน (ไม่ได้นำมาลง) ๓ พระสูตร  
พระสูตรเดียวกัน แต่อยู่คนละคัมภีร์ ๓ พระสูตร  
รวมพระสูตรทั้งหมด ๓๒ พระสูตร  
ธรรมะแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ๖ พระสูตร





## ๑

## อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ

## ๒ ประการ

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้ว  
อย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า  
หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้าม้ายโดยรอบ  
ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า  
มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง (สพฺพกายปภฺนิสฺสเวทึ) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รำงับ (ปสสมภย กายสงขาร) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งปีติ (ปีติปภิสสเวท) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งสุข (สุขปภิสสเวท) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร (จิตตสงขารปภิสสเวท) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รำงับ (ปสสมภย จิตตสงขาร) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิต (จิตตปภิสสเวท) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;



เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง (อภิปปโมทย จิตต) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น (สมาทห จิตต) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ (วิโมจย จิตต) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ (อนิจจานุสสึ) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ (วิราคานุสสึ) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ (นิโรธานุสสึ) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ (ปณินิสสัคคานุปัสสี) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญ  
ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง  
ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้;

คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน

หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๖-๓๙๗/๑๓๑๑-๑๓๑๓.

## ๒

## อานิสงส์แห่งอานาปานสติ

## ๗ ประการ

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้ว  
อย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งปิติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งจิต หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง  
หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ตั้งมั่น หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่  
หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
แล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่  
มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคล  
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์ ๗  
ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้.

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ เป็นอย่างไรเล่า ?

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ :-

๑. การบรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบันนี้,
๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุอรหัตตผลในกาล  
แห่งภวณะ,

๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕  
ย่อมเป็นอันตราปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานในระหว่างอายุ  
ยังไม่ถึงกึ่ง),

๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕  
ย่อมเป็นอุปหัจจปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานเมื่อใกล้จะสิ้นอายุ),

๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕  
 ย่อมเป็นอสังขารปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้  
 ความเพียรมากนัก),

๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕  
 ย่อมเป็นสสังขารปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานโดยต้องใช้  
 ความเพียรมาก),

๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕  
 ย่อมเป็นอุทกังโสโตกนิภูฏคามิ (ผู้มีกระแสในเบื้องบน  
 ไปสู่ออกนิภูฏภพ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
 แล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ผลอานิสงส์ ๗  
 ประการเหล่านี้ ย่อมหวังได้ ดังนี้.





## ๓

# เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอันเอกนั้นมิอยู่ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์; ครั้นธรรมทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์; ครั้นธรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมอันเอก ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์; สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์; โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

## อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้  
เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส  
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าว ลมหายใจเข้าและ  
ลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น  
ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก  
ออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ” หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าวการทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนี้  
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำสติปัญญานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้.

## สติปัญฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็สติปัญฐานทั้ง ๔ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ทั้ง ๗  
ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นภายในภายใน  
อยู่เป็นประจำก็ดี; เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย  
อยู่เป็นประจำก็ดี; เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำก็ดี;  
เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำก็ดี; มี  
ความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้; สมัยนั้นสติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว  
ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้ง  
ไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์  
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว; สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ  
สติสัมโพชฌงค์; สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่า



ถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ; ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติ  
เช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการ  
ไคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่  
ทำการเลือกเพ้น ไคร่ครวญธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา, สมัยนั้น  
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว,  
สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น  
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง  
การเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเพ้น ไคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรม  
นั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน เชื่อว่าเป็น  
ธรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อน  
อันภิกษุผู้เลือกเพ้น ไคร่ครวญในธรรมนั้นด้วยปัญญา,  
สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว,  
สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น  
วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.  
ภิกษุนั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปีติอันเป็นนิรามิส  
ก็เกิดขึ้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ปิตอันเป็นนิรามิส เกิดขึ้น แก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว, สมัยนั้น ปิตสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อม เจริญปิตสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นปิตสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีใจ ประกอบด้วยปิต แม่กายก็รำงับ แม่จิตก็รำงับ.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิต ของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปิต ย่อมรำงับ, สมัยนั้น ปิสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปิสัทธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น ปิสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง การเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกาย อันรำงับแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น, สมัยนั้น สมาธิ- สัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสมาธิ- สัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ นั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้ว  
อย่างนั้นเป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่ง  
เฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี, สมัยนั้น  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุ นั้นปรารภแล้ว,  
สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง  
การเจริญ.

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญ  
แล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗  
ให้บริบูรณ์ได้.

## โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงจะทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละ, ความปล่อย);

ย่อมเจริญ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมนเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

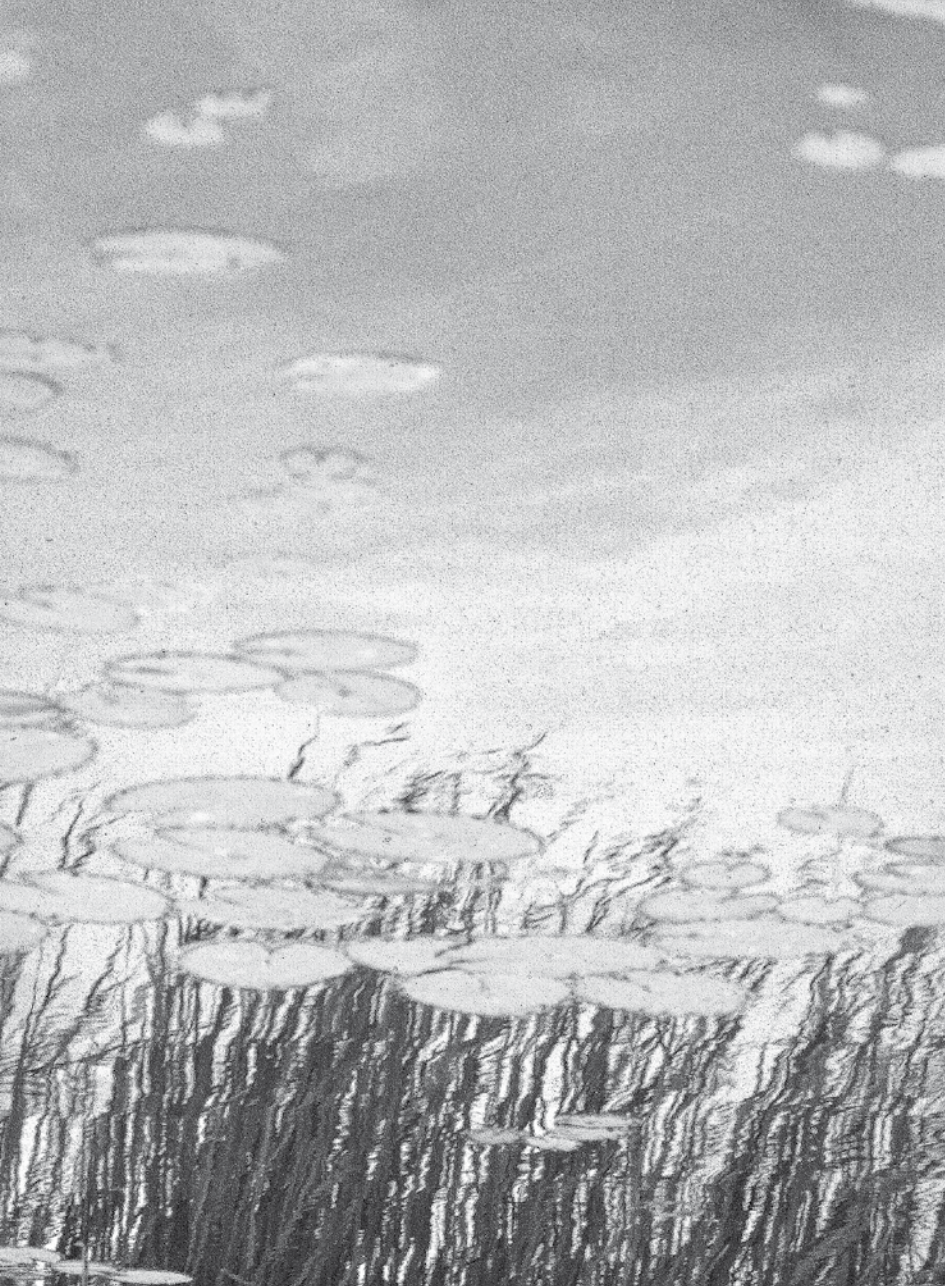
ย่อมนเจริญ สมภาติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมนเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้  
บริบูรณ์ได้, ดังนี้.

มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๔/๑๔๐๒-๑๔๐๓.

(หมายเหตุผู้รวบรวม : พระสูตรที่ทรงตรัสเหมือนกันกับพระสูตร  
ข้างบนนี้ ยังมีอีกคือ ปฐมอานันทสูตร มหาวาร. ส. ๑๙/๔๑๗-๔๒๓/๑๓๘๑  
-๑๓๙๘. ทุติยอานันทสูตร มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๓-๔๒๔/๑๓๙๙-๑๔๐๑.  
ทุตติยภิกขุสูตร มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๕/๑๔๐๔-๑๔๐๕.)



## ๔

# เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

(อีกสูตรหนึ่ง)

ภิกษุทั้งหลาย ! เราเป็นผู้ตั้งมั่นแล้วในข้อปฏิบัตินี้.  
ภิกษุทั้งหลาย ! เราเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วในข้อปฏิบัตินี้.  
ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย  
จงปรารภความเพียรให้ยิ่งกว่าประมาณ เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง  
เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง.  
เราจักรอคอยพวกเธอทั้งหลายอยู่ ณ ที่นครสาวัตถีนี้แล  
จนกว่าจะถึงวันท้ายแห่งฤดูฝนครบสี่เดือน เป็นฤดูที่บาน  
แห่งดอกโกมุท (เพ็ญเดือนสิบสอง).

พวกภิกษุเป็นพวกชาวชนบทได้ทราบข่าวนี้ ก็พากัน  
หลังไหลไปสู่นครสาวัตถี เพื่อเฝ้าเยี่ยมพระผู้มีพระภาคเจ้า.  
ฝ่ายพระเถระผู้มีชื่อเสียงคนรู้จักมาก ซึ่งมีท่านพระสารีบุตร

พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระมหากัจจายนะ  
พระมหาโกฏฐิตะ พระมหากัปปิณะ พระมหาจุณฑะ  
พระเวตตะ พระอาณนท์ และพระเถระรูปอื่นอีกหลายท่าน  
แบ่งกันเป็นพวก ๆ พวกหนึ่งสอน พร้าชี้แจง พวกภิกษุใหม่ๆ  
อย่างเต็มที่ : พวกละสิรูปบ้าง ยี่สิรูปบ้าง สามสิรูปบ้าง  
สี่สิรูปบ้าง. ส่วนภิกษุใหม่ๆ เหล่านั้น เมื่อได้รับคำสั่งสอน  
ได้รับคำพร้าชี้แจง ของพระเถระผู้มีชื่อเสียงทั้งหลายอยู่  
ก็ย่อมรู้คุณพิเศษอันกว้างขวางอย่างอื่น ๆ ยิ่งกว่าแต่ก่อน.  
จนกระทั่งถึงวันเพ็ญเดือนสิบสอง.

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ตรัสกับภิกษุ  
ทั้งหลายสืบไปว่า :

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุบริษัทนี้ ไม่เหลวไหลเลย.  
ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุบริษัทนี้ไม่เหลวแหลกเลย. ภิกษุ  
บริษัทนี้ ตั้งอยู่แล้วในธรรมที่เป็นสาระล้วน.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่  
น่านุชา นาด้อนรับ นารับทักษิณาน่าไหว เป็นเนื้อนาบุญ  
ชั้นดีเยี่ยมของโลก; หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น,  
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.



ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่  
ทานอันบุคคลให้น้อย แต่กลับมีผลมาก ทานที่ให้มาก  
ก็มีผลมากทวียิ่งขึ้น; หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น,  
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะยาก  
ที่ชาวโลกจะได้เห็น; หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น,  
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่ควร  
จะไปด้วยไปเห็น แม้จะต้องเดินลั่นหนทางนับด้วยโยชน์ๆ  
ถึงกับต้องเอาห่อสะเปียงไปด้วยก็ตาม; หมู่ภิกษุนี้  
ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งเป็น  
พระอรหันต์ ผู้สิ้นอาสวะแล้ว ผู้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว  
มีกิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว มีภาระปลงลงได้แล้ว  
มีประโยชน์ของตนเองบรรลุลแล้วโดยลำดับ มีสัญญาชน  
ในภพสิ้นแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ทั่วถึงโดยชอบ,  
พวกภิกษุแม้เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้น  
สัญญาชนเบื้องต่ำห้า เป็นโอปปาติกะแล้ว จักปรินิพพาน  
ในที่นั้น ไม่เวียนกลับมาจากโลกนั้น เป็นธรรมดา,  
พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มิอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้น  
สัญญาชนสาม และมีความเบาบางไปของราคะ โทสะ โมหะ  
เป็น สกทาคามี มาสู่เทวโลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น แล้วจักกระทำ  
ที่สุดแห่งทุกข์ได้, พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มิอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้น  
สัญญาชนสาม เป็น โสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา  
ผู้เที่ยงแท้ ผู้แน่ที่จะตรัสรู้ข้างหน้า, พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้  
ก็มิอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่ง  
ประกอบความเพียรเป็นเครื่องต้องทำเนืองๆ ในการ  
อบรมสติปัญญาสี่, สัมมัปปธานสี่, อธิวิภาสสี่, อินทรีย์ห้า,  
พละห้า, โพชฌงค์เจ็ด, อริยมรรคมีองค์แปด, เมตตา, กรุณา,  
มุทิตา, อุเบกขา, อสุภะ, อนิจจสัญญา, และอานาปานสติ,  
พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มิอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธินี้แล ซึ่ง  
 เมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน  
 ทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์; สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว  
 ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์;  
 โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
 ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

## สติปัฏฐานบริบูรณ์ เพราะอานาปานสติบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว  
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่  
ให้บริบูรณ์ได้ ?

[หมวดกายนุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร  
ให้รับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ  
หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้  
เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส  
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าว ลมหายใจเข้าและ  
ลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น  
ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก  
ออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

### [หมวดเวทนานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าวการทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้าและลมหายใจออกทั้งหลายว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

### [หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มิได้แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนี้  
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

**[หมวดอัมมานุปัสสนา]**

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;



ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้  
เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ  
เป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและ  
โทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น  
ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว  
อย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าทำสติปัญฐานทั้งสิ้น  
ให้บริบูรณ์ได้.



## โพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะสติปัฏฐานบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญแล้ว  
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้  
บริบูรณ์ได้ ?

*[โพชฌงค์เจ็ด หมวดกายานุปัสสนา]*

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นกายในกาย  
อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
นำภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้; สมัยนั้นสติของ  
ภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้ง  
ไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์  
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อม  
เจริญสติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ  
ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุหนึ่ง เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก  
 ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการไคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วย  
 ปัญญา. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่  
 ทำการเลือกเพ้น ไคร่ครวญธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา, สมัยนั้น  
 ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว,  
 สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์,  
 สมัยนั้นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบ  
 แห่งการเจริญ.

ภิกษุหนึ่ง เมื่อเลือกเพ้น ไคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรมนั้น  
 ด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ชื่อว่าเป็นธรรมอัน  
 ภิกษุนั้นปรารภแล้ว. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ความเพียร  
 ไม่ย่อหย่อนอันภิกษุผู้เลือกเพ้น ไคร่ครวญในธรรมนั้นด้วย  
 ปัญญา, สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้น  
 ปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์,  
 สมัยนั้นวิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบ  
 แห่งการเจริญ.

ภิกษุหนึ่ง เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปิตอันเป็น  
 นิรามิสก็เกิดขึ้น. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ปิตอันเป็นนิรามิส

เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว, สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นปิติสัมโพชฌงค์ ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิต ของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติ ย่อมรำงับ, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบ แห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกาย อันรำงับแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น, สมัยนั้น สมาธิ-สัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุ เชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสมาธิสัมโพชฌงค์ ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุหนึ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่น  
แล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็น  
ผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี,  
สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภ  
แล้ว, สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์,  
สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบ  
แห่งการเจริญ.

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดเวทนานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นเวทนา  
ในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส  
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโทมนัสในโลกออก  
เสียได้; สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็น  
ธรรมชาติไม่สั่นคลอน. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุ  
ผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่สั่นคลอน, สมัยนั้น  
สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น  
ภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์  
ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุหนึ่ง เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก  
 ย่อมทำการเพิน ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา  
 (ต่อไปนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวด  
 กายานุปัสสนา จนจบหมวด).

### [โพชฌงค์เจ็ด หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นจิตในจิต  
 อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำ  
 อภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้; สมัยนั้น สติของภิกษุ  
 ผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่สั่นคลอน. ภิกษุทั้งหลาย !  
 สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่สั่นคลอน  
 สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว,  
 สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น  
 สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุหนึ่ง เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก  
 ย่อมทำการเพิน ย่อมทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา  
 (ต่อไปนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวด  
 กายานุปัสสนา จนจบหมวด).

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดธัมมานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้; สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา (ต่อไปนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวด กายานุปัสสนา จนจบหมวด).

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัญฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้ว อย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ชื่อว่าทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์ได้.



## วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ  
แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำวิชาและวิมุตติ  
ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเจริญ  
สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ  
(ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไป  
เพื่อโอสถัคคะ (ความสละ, ความปล่อย);

ย่อมเจริญ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ ปิติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคล  
เจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า  
ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้, ดังนี้.

อุปวิ. ม. ๑๔/๑๙๐-๒๐๑/๒๘๒-๒๘๑.

(ข้อสังเกต : ดังที่ตรัสไว้ แสดงว่าสติปัฏฐานทั้งสี่ ในแต่ละหมวด  
สมบูรณ์ในตัวเอง คือเข้าถึงโพชฌงค์ที่บริบูรณ์จนกระทั่งวิมุตติได้ทุกหมวด  
ดังนั้น สติปัฏฐานสี่นั้น ผู้ปฏิบัติจะเจริญหมวดใดหมวดหนึ่ง หรือทั้ง ๔ หมวด  
ก็ได้เหมือนกัน เพราะสามารถยังวิมุตติให้ปรากฏได้คู่ๆเดียวกัน : ผู้รวบรวม)

## ๕

## การเจริญอานาปานสติ

(ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร)

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น  
กายในกายอยู่นั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม, ย่อมนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ  
(ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า, เธอเป็นผู้มีสติ  
หายใจเข้า มีสติหายใจออก (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเรา  
หายใจเข้ายาว, หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเรา  
หายใจออกยาว; หรือว่า (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า  
เราหายใจเข้าสั้น, หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเรา  
หายใจออกสั้น, (๓) เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เรา  
เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า, เราเป็น  
ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก, (๔) เธอ  
ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราทำกายสังขารให้รำงับ  
จักหายใจเข้า, เราทำกายสังขารให้รำงับ จักหายใจออก,

เช่นเดียวกับนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึง  
ผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึง  
ยาว, เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น,  
ฉันใดก็ฉันนั้น.

ด้วยอาการอย่างนี้แล ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณา  
เห็นกาย ในกายอันเป็นภายในอยู่ บ้าง, ในกายอันเป็น  
ภายนอกอยู่ บ้าง, ในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่ บ้าง;  
และเป็นผู้มีปกติพิจารณา เห็นธรรม อันเป็นเหตุเกิดขึ้น  
ในกายอยู่ บ้าง, เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในกายอยู่ บ้าง,  
เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายอยู่ บ้าง,  
ก็แหละ สติ ว่า “กายมีอยู่” ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่  
เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก, ที่แท้  
เธอเป็นผู้ที่ค้นหาและทวิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่น  
อะไรๆ ในโลกนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ที่มีปกติพิจารณา  
เห็นกายในกายอยู่ แม้ด้วยอาการอย่างนี้.

มหา. ที. ๑๐/๓๒๒-๓๒๔/๒๗๔.,

ม. ม. ๑๒/๑๐๓-๑๐๕/๑๓๓.

## ๖

## เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เหนือ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร  
ให้รำงับ หายใจออก”;

เมื่อภิกษุนั้นเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตน  
ส่งไปแล้วในการทำเช่นนั้นอยู่ ย่อมละความระลึกและ  
ความตำร้อันอาศัยเรือนเสียได้.

เพราะละความระลึกและความตำร้นั้นได้ จิตของเธอ  
ก็ตั้งอยู่ด้วยดี สงบรำงับอยู่ด้วยดี เป็นธรรมเอกผุดมีขึ้น  
เป็นสมาธิอยู่ในภายในนั้นเทียว.

ภิกษุทั้งหลาย ! แม้อย่างนี้ ภิกษุนั้นก็ชื่อว่า  
เจริญกายคตาสติ.

อุปปริ. ม. ๑๔/๒๐๔/๒๙๔.

(ข้อสังเกต : ส่วนใหญ่เรามักจะเข้าใจว่า กายคตาสติ คือ  
การพิจารณาสุภะเพียงอย่างเดียวเท่านั้น หรือการเจริญมรรค  
เพื่อการหลุดพ้นจะต้องผ่านการพิจารณาสุภะเสียก่อนเสมอไป  
เท่านั้น ในพระสูตรนี้จึงเป็นคำตอบให้เห็นว่า อานาปานสติ ก็เป็น  
กายคตาสติ และสามารถเจริญมรรคนี้ จนถึงวิมุตติหลุดพ้นได้  
โดยตรง ดังในพระสูตรอื่นๆ ที่พระองค์ตรัสไว้ในเล่มนี้; นอกจากนี้  
นัยกายคตาสติยังมีความหมายอีกหลายนัยยะ เช่น หมายถึง การ  
เจริญฌานหนึ่งถึงฌานสี่อีกด้วย : ผู้รวบรวม)

## ๗

## อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอย่างหนึ่งอันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดย  
ส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ  
เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพือนิพพาน.

ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร ?

คือ... อานาปานสติ ...

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล อันบุคคล  
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย  
โดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ  
เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพือนิพพาน.

เอก. อ. ๒๐/๓๙-๔๐/๑๗๙-๑๘๐.

## ๘

## อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อการละสังโยชน์  
ทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการละ  
สังโยชน์ทั้งหลาย ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;



(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อ  
การละสัญญาชนทั้งหลาย.

มหาวาร. ส. ๑๗/๔๒๖-๔๒๗/๑๔๐๖-๑๔๐๗.

๙

## อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่ง  
อนุสัย.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการ  
กำจัดเสียซึ่งอนุสัย ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกเข่ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อ  
การกำจัดเสียซึ่งอนุสัย.

มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๖/๑๔๐๘.

## ๑๐

## อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชา)

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรอบรู้  
ซึ่งทางไกล (อวิชา).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อความ  
รอบรู้ทางไกล ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไป  
เพื่อความรอบรู้ทางไกล.

มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๖/๑๔๐๙.

## ๑๑

## อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไป  
แห่งอาสวะทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อ  
ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกเข่ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เหนื่อย มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไป  
เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

มหาวรร. ส. ๑๙/๔๒๖/๑๔๑๐.

## ๑๒

## แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง)

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอันเอก อันบุคคลเจริญ  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
ธรรมอันเอกนั้น คืออะไรเล่า ?

คือ อานาปานสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
แล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่  
มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกเข่ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เหนื่อนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;



(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๔/๑๓๐๕-๑๓๐๖.

## ๑๓

## เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอนกประการ

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก  
แล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง  
ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่  
มีอานิสงส์ใหญ่.

### จิตหลุดพ้นจากอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย ! แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อน  
การตรัสรู้ ยังเป็นโฬิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็น  
อันมาก. ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้  
เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเรา  
ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถื้อมันด้วยอุปาทาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารถนาว่า “กายของเราไม่พึงลำบาก ตาของเราไม่พึง  
ลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย  
เพราะไม่ถื้อมันด้วยอุปาทาน” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้  
ในใจให้เป็นอย่างดี.

## ละความดำริอันอาศัยเรือน

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารภว่า “ความระลึกและดำริอันอาศัยเรือนเหล่าใด  
ของเรามีอยู่ ความระลึกและความดำริเหล่านั้นพึงสิ้นไป”  
ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

## ควบคุมความรู้สึกเกี่ยวความไม่ปฏิกุล

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกุลในสิ่งที่ไม่เป็น  
ปฏิกุลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกุลในสิ่งที่  
ปฏิกุลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกุลงทั้งในสิ่งที่  
ไม่ปฏิกุล และทั้งในสิ่งที่ปฏิกุลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกุลทั้งใน  
สิ่งที่ปฏิกุลและในสิ่งไม่ปฏิกุลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้เว้นขาดจากความรู้สึกว่าปฏิกุล  
และความรู้สึกว่าไม่เป็นปฏิกุลทั้ง ๒ อย่างเสียโดยเด็ดขาด  
แล้วเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่เกิด” ดังนี้แล้ว  
ไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้  
ในใจให้เป็นอย่างดี.

## เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับรูปสัญญาทั้งสี่

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารธนาว่า “เราพึงเป็นผู้สังตจากกามทั้งหลาย สังตจาก  
อกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน อันมีวิตกวิจารณ์ มีปีติ  
และสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารธนาว่า “เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป เราพึงเข้าถึง  
ทุติยฌาน อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งจิตในภายใน เพราะ  
ธรรมอันเอกคือ สมาธิ ผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติ  
และสุข อันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารธนาว่า “เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ เราพึงเป็นผู้  
อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย (สุขนฺจ กายเณ)  
ชนิดที่พระอริยเจ้ากล่าวไว้ ผู้นั้นเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ มีการ  
อยู่เป็นสุข, เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารธนาว่า “เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความ  
ดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน เราพึงเข้าถึง  
จตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความบริสุทธิ์  
แห่งสติ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้  
ในใจให้เป็นอย่างดี.

### เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับอรุပ္ปสัญญาทั้งสิ้น

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
ปรารธนาว่า “เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเสียโดยประการ  
ทั้งปวง เพราะความดับไปแห่งปฏิมสัญญาทั้งหลาย  
เพราะการไม่กระทำในใจ ซึ่งนานัตตสัญญามีประการต่าง ๆ  
เราพึงเข้าถึงอากาศานัญจายตนะ อันมีการทำในใจว่า  
อากาศไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
 ปรรณนาว่า “เราพึงก้าวล่วงอากาศาณัญญายตนะโดยประการ  
 ทั้งปวงเสียแล้ว พึงเข้าถึงวิญญาณัญญายตนะ อันมีการทำ  
 ในใจว่า วิญญาณไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้;  
 อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
 ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
 ปรรณนาว่า “เราพึงก้าวล่วงวิญญาณัญญายตนะเสียโดย  
 ประการทั้งปวง เข้าถึงอาภิกขัญญายตนะ อันมีการทำในใจ  
 ว่าไม่มีอะไร แล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ  
 ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ  
 ปรรณนาว่า “เราพึงก้าวล่วงอาภิกขัญญายตนะเสียโดยประการ  
 ทั้งปวง เข้าถึงเนวสัณญานาสัณญายตนะแล้วแลอยู่เกิด”  
 ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้  
 ในใจให้เป็นอย่างดี.



## เป็นเหตุให้ได้สัญญาเวทิตนโรธ

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เราพึงก้าวล่วงซึ่งนิวาสัญญานาสัญญาตนะเสียได้โดยประการทั้งปวง เข้าถึงสัญญาเวทิตนโรธแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำได้ในใจให้เป็นอย่างดี.

## รู้ต่อเวทนาทุกประการ

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้;

ถ้าภิกษุนั้นสวຍ เวทนาอันเป็นสุข เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้นอันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพิลิตเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุนั้นสวຍ เวทนาอันเป็นทุกข์ เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น

อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิตเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุ นั้นเสวย เวทนาอันไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิตเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย เวทนาอันเป็นสุข ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นอกุศลสุข ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น.

ภิกษุ นั้น เมื่อเสวย เวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ; เมื่อเสวย เวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ. เธอย่อม รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่เพลิตเพลินแล้ว จักเป็นของดับเย็น ในอรรถภาพนี้นั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน ได้  
อาศัยน้ำมันและไส้แล้วก็ลุกโพลงอยู่ได้, เมื่อขาดปัจจัย  
เครื่องหล่อเลี้ยง เพราะขาดน้ำมันและไส้แล้ว  
ย่อมดับลง, นี่ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้ก็ฉันนั้น คือภิกษุเมื่อเสวย  
เวทนาอันมีกายเป็นที่สูตรอบ, ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนา  
อันมีกายเป็นที่สูตรอบ ดังนี้. เมื่อเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็น  
ที่สูตรอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตที่สูตรอบ ดังนี้.  
(เป็นอันว่า) ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเรา  
ไม่เพลิดเพลินแล้ว จักเป็นของดับเย็นในอัตตภาพนี้  
นั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สูตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตก  
ทำลายแห่งกาย ดังนี้.

มหาวิทยาลัย. ส. ๑๗/๕๐๐-๕๐๔/๑๓๒๗-๑๓๔๗.



## ๑๔

## แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่สอง)

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็  
อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มาก  
แล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุย่อมเจริญ  
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็น  
สัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ (ความจางคลาย)  
อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละลง);

ย่อมเจริญ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย  
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก  
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย  
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก  
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย  
ด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก  
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย  
ด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก  
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย  
ด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก  
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย  
ด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก  
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก.

## ๑๕

## เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอนกประการ (อีกสูตรหนึ่ง)

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็  
อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มาก  
แล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ  
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อาศัย  
วิเวก อาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อาศัยนิโรธ (ความดับ)  
น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละลง);

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
อย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก  
มีอานิสงส์มาก.

## ได้บรรลุมรรคผลในปัจจุบัน

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความยึดถือเหลืออยู่ ย่อมเป็น พระอนาคามี.

ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความยึดถือเหลืออยู่ ย่อมเป็นพระอนาคามี ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญ แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล พึงหวังผลได้



๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ  
เมื่อยังมีความยึดถือเหลืออยู่ ย่อมเป็นพระอนาคามี.

## เพื่อประโยชน์มาก

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ ประโยชน์มาก  
(มหโต อุตถาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร  
กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ  
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็น  
สัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไป  
ในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป  
เพื่อประโยชน์มาก.

## เพื่อความเกษมจากโยคะมาก

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก  
(มหโต โยคกุเขมมาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ  
ความเกษมจากโยคะมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ  
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน  
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ  
น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป  
เพื่อความเกษมจากโยคะมาก.

## เพื่อความสังเวชมาก

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชมาก  
(มหโต สัมเวท) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว  
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ  
ความสังเวชมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ  
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน  
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ  
น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ  
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป  
เพื่อความสังเวชมาก.

## เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก (มหโต ผาสวิหาราย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก.

ภิกษุทั้งหลาย ! แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน  
 หลังไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน ฉันทไศ ภิกษุผู้เจริญ  
 โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่निพพาน โน้มไปสู่  
 นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ฉันทนั้นเหมือนกัน ก็ภิกษุ  
 ผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างไร  
 ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่  
 นิพพาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ  
 สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัย  
 นิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
 อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
 อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
 อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ สมามิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗  
กระทำใ้มาก ซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างนี้แล ย่อมเป็นผู้  
น้อมไปสู่निพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน.

มหาวาร. ส. ๑๗/๑๘๑/๖๕๕.

๑๖

## เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าไม่เห็นห่างจากฌาน

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าภิกษุ  
เจริญอานาปานสติ  
แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า  
อยู่ไม่เห็นห่างจากฌาน

ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามโอวาท  
ไม่ฉันทิณทบาทของชาวแวนแคว้นเปล้า ก็จะป่วยกล่าวไปโย  
ถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสตินั้นเล่า.

เอก. อ. ๒๐/๕๔-๕๕/๒๒๔.





## ๑๗

## อานาปานสติ : เป็นสุขวิหาร ระงับได้ซึ่งอกุศล

(ทรงปรารภเหตุที่ ภิกษุทั้งหลายได้ฆ่าตัวตายบ้าง ฆ่ากันและกันบ้าง เนื่องจากเกิดความอึดอัดระอา เกลียดกายของตน เพราะการปฏิบัติสุภภาวนา จึงได้ทรงแสดง อานาปานสติสมาธิแก่ภิกษุเหล่านั้น)

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธินี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นของรำงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยัง อกุศลธรรมอันเป็นบาป อันเกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้รำงับไป โดยควรแก่ฐานะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนฝุ่นธุลีฟุ้งขึ้น แห่งเดือนสุดท้ายของฤดูร้อน ฝนหนักที่ผิวดินตกลงมา ย่อมทำฝุ่นธุลีเหล่านั้นให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะ, ข้อนี้ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ก็เป็นของระงับ เป็นของประณีต  
เป็นของเย็น เป็นสุขวิहार และย่อมยังอกุศลธรรมอัน  
เป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้วและเกิดขึ้นแล้ว<sup>๑</sup> ให้อันตรธานไป  
ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้ ฉะนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? ที่เป็นของรำงับ  
เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิहार และย่อมยัง  
อกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว  
ให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม  
ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขา  
เข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น; ภิกษุนั้น  
มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

---

๑ บาลี : อุปฺปन्नฺนฺ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเป็น  
ของรำบับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร  
และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว  
และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้รำบับไปได้  
โดยควรแก่ฐานะ ดังนี้ แล.

มหาวาร. ส. ๑๗/๔๐๖/๑๓๕๒-๑๓๕๔.

มหา. วิ. ๑/๑๒๘-๑๓๑/๑๗๖-๑๗๘.

## ๑๘

## อานาปานสติ : สามารถกำจัด บาปอกุศลได้ทุกทิศทาง

อานนท์ ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญ  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก  
แล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

อานนท์ ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้  
หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรง  
สติเฉพาะหน้า เหนือ นั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

อานนท์ ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

อานนท์ ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร  
ให้รับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ  
หายใจออก”;

อานนท์ ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นกาย  
ในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มี  
สัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลม  
หายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.

อานนท์ ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนี้  
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งปิตี หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

อานนท์ ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนา  
ในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส  
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออก  
เสียได้.

อานนท์ ! เราย่อมกล่าวว่าการทำในใจเป็นอย่างดี  
ต่อลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง  
ในเวทนาทั้งหลาย.

อานนท์ ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น  
ย่อมถือว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌา  
และโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง  
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อย อยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

อานนท์ ! สมัยนั้น ภิกษุหนึ่งชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่ มิได้แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

อานนท์ ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุหนึ่งย่อม ชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! สมัยใด ภิกษุ

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;



เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

อานนท์ ! สมัยนั้น ภิกษุนี้ชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! ภิกษุนี้ เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็น อย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

อานนท์ ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุนี้ ย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! เปรียบเหมือนกองฝุ่นใหญ่มีอยู่ที่  
หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทิศตะวันออก  
ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศตะวันตก  
ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศเหนือ  
ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศใต้  
ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น, นี่ฉันใด;

อานนท์ ! เมื่อบุคคลมีปกติเห็นกายในกายอยู่  
เป็นประจำ ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้,  
เมื่อบุคคลมีปกติเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้, เมื่อบุคคล  
มีปกติเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรม  
ทั้งหลายโดยแท้, เมื่อบุคคลมีปกติเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
อยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้,  
ฉันนั้นเหมือนกัน.

## ๑๙

## อานาปานสติ : ละได้เสียซึ่งความฟุ้งซ่าน

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๓ ประการนี้ ๓ ประการ  
อย่างไรเล่า คือ ความเป็นผู้ว้าก ๑ ความเป็นผู้มี  
มิตรชั่ว ๑ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ๑.

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้แลธรรม ๓ ประการ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๓ ประการ อันภิกษุพึง  
ทำให้เจริญเพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านี้ ๓ ประการ  
อย่างไรเล่า ? คือ :-

(๑) ความเป็นผู้ว้าก อันภิกษุพึงให้เจริญ  
เพื่อละความเป็นผู้ว้าก;

(๒) ความเป็นผู้มีมิตรชั่ว อันภิกษุพึงให้เจริญ  
เพื่อละความเป็นผู้มีมิตรชั่ว;

(๓) อานาปานสติ อันภิกษุพึงให้เจริญ  
เพื่อละความฟุ้งซ่านแห่งจิต.

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้แลธรรม ๓ ประการ อันภิกษุ  
พึงทำให้เจริญ เพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านั้น.



## ๒๐

## อานาปานสติ : ละเสียได้ซึ่งความคับแค้น

ภิกษุทั้งหลาย ! เธอทั้งหลาย

(๑) จงเป็นผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม  
ในกายอยู่;

(๒) จงเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้า  
ในภายใน;

(๓) จงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขาร  
ทั้งปวงอยู่เกิด.

ภิกษุทั้งหลาย !

(๑) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นอารมณ์ว่า  
ไม่งามในกายอยู่ ย่อมละราคานุสัยในเพราะความเป็น  
ธาตุงามได้;

(๒) เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้  
เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่มานอนแห่งวิตก  
ทั้งหลาย (มิจจวิตก) ในภายนอก อันเป็นไปในฝักฝ่าย  
แห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี;

(๓) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง  
ในสังขารทั้งปวงอยู่ ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น.

ภิกษุผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกาย  
มีสติเฉพาะในลมหายใจ มีความเพียรทุกเมื่อ พิจารณา  
เห็นซึ่งนิพพาน อันเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง

ภิกษุนั้นแล

ผู้เห็นโดยชอบ พยายามอยู่ ย่อมโน้มไปใน  
นิพพาน อันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง

ภิกษุนั้นแล

ผู้อยู่จบอภิญญา สงบระงับล่วงโยคะเสียได้แล้ว  
ชื่อว่าเป็นมุนี.

อิตฺติวุ. ปุ. ๒๕/๒๙๒-๒๙๓/๒๖๔.

## ๒๑

## อานาปานสติ : วิหารธรรม ของพระอริยเจ้า

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าพวกปริพาชกเดียรฉัตรลัทธิอื่น  
จะฟังถามเธอทั้งหลาย อย่างนี้ว่า

“ท่านมีผู้มีอายุ ! พระสมณโคดม ทรงอยู่จำพรรษา  
ส่วนมาก ด้วยวิหารธรรมไหนเล่า ?” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อพวกเธอถูกถามอย่างนี้แล้ว ฟัง  
ตอบแก่พวกปริพาชกเดียรฉัตรลัทธิอื่นเหล่านั้น อย่างนี้ว่า

“ท่านผู้มีอายุ ! พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอยู่  
ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยวิหารธรรมคือ  
อานาปานสติสมาธิ แล” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ เราเป็นผู้มีสติ หายใจเข้า,  
มีสติหายใจออก;

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔  
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อใครผู้ใดจะกล่าวสิ่งใดให้ถูก  
ต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี  
ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธิ  
นี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็น  
ตถาคตวิหาร.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ ยังไม่ลุ  
ถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ ปรารภนาอยู่ซึ่งโยคเขมธรรม  
อันไม่มีอะไรยิ่งกว่า; ภิกษุเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มาก  
แล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไป  
แห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหัตต์ ลี้น  
อาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีสิ่งที่จะต้องทำ  
อันตนทำเสร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงแล้ว มีประโยชน์ตน  
อันลุล่วงแล้ว มีสัญญาชนในภพทั้งหลายสิ้นรอบแล้ว  
เป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ;



ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว  
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นสุขวิหารในทิฏฐธรรมนี้  
ด้วย เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย.

ภิกษุทั้งหลาย ! ฉะนั้น เมื่อใครจะกล่าวสิ่งใดให้  
ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหาร  
ก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี

เขาพึงกล่าว อานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็น  
อริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร ดังนี้.

มหาวาร. ส. ๑๗/๔๑๒-๔๒๓/๑๓๖๔-๑๓๖๘.

## ๒๒

## เจริญอานาปานสติ : ความห้วนไหวยอกโคลงแห่งกายและจิต ย่อมมีขึ้นไม่ได้

ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปปินะ ผู้มีกายไหวยอกโคลง แล้วได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอเห็นความห้วนไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของมหากัปปินะบ้างหรือไม่ ?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านผู้มีอายุนั่งในท่ามกลางสงฆ์ก็ดี นั่งในที่ลับคนเดียวก็ดี ในเวลานั้น ๆ ข้าพระองค์ทั้งหลายไม่ได้เห็นความห้วนไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของท่านผู้มีอายุรูปนั้นเลย พระเจ้าข้า !”

ภิกษุทั้งหลาย ! ความห้วนไหวยอกโคลงแห่งกายก็ตาม ความห้วนไหวยอกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีขึ้นไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด; ภิกษุมหากัปปินะนั้นเป็นผู้ได้ตามปรารถนาได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งสมาธินั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ความหวนไหวโยกโคลงแห่งกาย ก็ตาม ความหวนไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีขึ้นไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิเหล่าไหนเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ความหวนไหวโยกโคลงแห่งกาย ก็ตาม ความหวนไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคล เจริญ ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ความหวนไหวโยกโคลง แห่งกายก็ตาม ความหวนไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม จึงไม่มี ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติสมาธิอันบุคคล  
เจริญ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ความหวั่นไหวโยกโคลง  
แห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม  
ย่อมมีไม่ได้ ดังนี้.

มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๙-๔๐๐/๑๓๒๒-๑๓๒๖.

## ๒๓

## เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้รู้ลมหายใจ อันมีเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต

ราहुล ! เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ราहुล ! ในกรณีนี้ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุกประการ).

ราहुล ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำ  
ให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ราहुล ! เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากซึ่ง  
อานาปานสติอย่างนี้แล้ว

ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า)

ปัสสาสะ (ลมหายใจออก)

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย

เมื่อจะดับจิตนั้น

จะเป็นสิ่งที่เขา รู้แจ้งแล้วดับไป

หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้.

## ๒๔

## ธรรมเป็นเครื่องถอนอัสมิมานะ ในปัจจุบัน

ภิกษุทั้งหลาย ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี (กฺลฺยาณมิตร) มีสหยาดี (กฺลฺยาณสหาย) มีพวกพ้องดี (กฺลฺยาณสมฺปวณฺก) คือ จักเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่;

ภิกษุทั้งหลาย ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหยาดี มีพวกพ้องดี; กล่าวคือ กถาเป็นเครื่องขุดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นธรรมเครื่องสลายแก่การเปิดโล่งแห่งจิต ได้แก่ อัปปิณณกถา (เรื่องปรารถนาน้อย) สันตุฏฐิกถา (เรื่องสันโดษ) ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกถา (เรื่องไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา (เรื่องมีความเพียร) สีสกถา (เรื่องศีล) สมာธิกถา (เรื่องสมาธิ) ปัญญาถา (เรื่องปัญญา)

วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ), เธอ จักเป็นผู้ได้โดยง่าย ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ซึ่งกถาเช่นนี้;

ภิกษุทั้งหลาย ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี; กล่าวคือ จักเป็นผู้มีความเพียรอันปรารถนาแล้ว เพื่อการละซึ่งกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อการถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย มีกำลัง (จิต) มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี; กล่าวคือ จักเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเครื่องให้รู้ซึ่งความเกิดและความดับ (อุทยตถคามินี) อันเป็นปัญญาที่เป็นอริยะ เป็นเครื่องเจาะแทงกิเลส ให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์โดยชอบ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ :-



เจริญ อสุภะ เพื่อ ละ ราคะ;  
 เจริญ เมตตา เพื่อ ละ พยาบาท;  
 เจริญ อานาปานสติ เพื่อ ตัดเสียซึ่ง วิตก;  
 เจริญ อนิจจสัญญา เพื่อ ถอน อัสมิมานะ.

ภิกษุทั้งหลาย !  
 เมื่อภิกษุมือนิจจสัญญา  
 อนัตตสัญญา ย่อมตั้งมั่น;  
 ผู้มีอนัตตสัญญา  
 ย่อมถึงการถอนเสียได้ซึ่งอัสมิมานะ  
 คือ นิพพาน ในทิวรรณธรรมเทียว.



## ๒๕

## วิธีการบำเพ็ญสมาธิให้ถึงที่สุด

เมฆิยะ ! ธรรมทั้งหลาย ๕ ประการ เป็นไปเพื่อความสุกของ (ปริปาก) ของเจตวิมุตติที่ยังไม่สุกของ. ๕ ประการอย่างไรเล่า ? ๕ ประการคือ :-

๑. เมฆิยะ ! ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี : เมฆิยะ ! นี่เป็นธรรมข้อที่หนึ่ง เป็นไปเพื่อความสุกของเจตวิมุตติที่ยังไม่สุกของ.

๒. เมฆิยะ ! ข้ออื่นยังมีอีก, คือภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมแล้ว ด้วยการสำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วย มรรยาตและโคจร มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย : เมฆิยะ ! นี่เป็นธรรมข้อที่สอง เป็นไปเพื่อความสุกของเจตวิมุตติที่ยังไม่สุกของ.

๓. เมฆิยะ ! ข้ออื่นยังมีอีก, คือ ภิกษุเป็นผู้ได้ตาม ปรารธนา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งธรรมกถาอันเป็น เครื่องขุดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นที่สบายแก่การเปิดโล่ง

แห่งจิต ได้แก่ อับปิจนกถา (เรื่องปรารถนาน้อย) สันตุฏฐิกถา (เรื่องสันโดษ) ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกถา (เรื่องไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา (เรื่องมีความเพียร) สीलกถา (เรื่องศีล) สมาริกกถา (เรื่องสมาธิ) ปัญญากถา (เรื่องปัญญา) วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ) : เมฆิยะ ! นี่เป็นธรรมข้อที่สาม เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๔. เมฆิยะ ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้มีความเพียร อันปรารภแล้ว เพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อยังกุศลธรรมทั้งหลายให้ถึงพร้อม เป็นผู้กำลังมีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย : เมฆิยะ ! นี่เป็นธรรมข้อที่สี่ เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๕. เมฆิยะ ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องถึงธรรมสัจจะแห่งการตั้งขึ้นและการตั้งอยู่ไม่ได้ อันเป็นอริยะ เป็นเครื่องชำระกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ : เมฆิยะ ! นี่เป็นธรรมข้อที่ห้า เป็นไปเพื่อความสุกรอบแห่งเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

เมฆิยะ ! เมื่อภิกษุเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เพื่อนดี, ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่เธอพึงหวังได้ คือจักเป็นผู้มีศีล ฯลฯ, จักได้โดยง่ายซึ่งธรรมกถา ฯลฯ, จักเป็นผู้ปรารภความเพียร ฯลฯ, จักเป็นผู้มีปัญญา ฯลฯ.

เมฆิยะ ! ภิกษุนั้น ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการ เหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ :-

๑. เจริญ อสุกะ เพื่อ ละราคะ
  ๒. เจริญ เมตตา เพื่อ ละพยาบาท
  ๓. เจริญ อานาปานสติ เพื่อ ตัดเสียซึ่งวิตก
  ๔. เจริญ อนิจจสัญญา เพื่อ ถอนอัสมิมานะ;
- กล่าวคือ เมื่อเจริญอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา ย่อมมั่นคง. ผู้มีอนัตตสัญญา ย่อมถึงซึ่งการถอนอัสมิมานะ คือนิพพาน ในทิวฏฐธรรม นั้นเทียว.

นวก. อ. ๒๓/๓๖๙/๒๐๗.

อ. ๖. ๒๕/๑๒๖-๑๒๗/๘๘-๘๙.

## ๒๖

## สัญญา ๑๐ ประการ ในฐานะ แห่งการรักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ

อานนท์ ! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุศิริมานนท์แล้ว กล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่เธอแล้ว ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ คือภิกษุศิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอ ก็จะระงับไปโดยควรแก่ฐานะ สัญญา ๑๐ ประการ นั้นคือ อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา อสุภสัญญา อาทีนวสัญญา ปหานสัญญา วิราคสัญญา นิโรธสัญญา สัพพโลเกอนภิตตสัญญา สัพพสังขารesu-อนิจจสัญญา อานาปานสติ.

อานนท์ ! อนิจจสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “รูป ไม่เที่ยง; เวทนา ไม่เที่ยง; สัญญา ไม่เที่ยง; สังขาร ไม่เที่ยง; วิญญาณ ไม่เที่ยง” ดังนี้ เป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงในอุปาทานชั้นนี้ทั้งห้า เหล่านี้ อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา.

อานนท์ ! อนัตตสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “ตา เป็นอนัตตา รูป เป็นอนัตตา; หู เป็นอนัตตา เสียง เป็นอนัตตา; จมูก เป็นอนัตตา กลิ่น เป็นอนัตตา; ลิ้น เป็นอนัตตา รส เป็นอนัตตา; กาย เป็นอนัตตา โผฏฐัพพะ เป็นอนัตตา; ใจ เป็นอนัตตา ธรรมารมณ์ เป็นอนัตตา” ดังนี้ เป็นผู้เห็นซึ่งความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งภายในและภายนอกหก เหล่านี้ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา.

อานนท์ ! อสุกสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ เห็นโดยประจักษ์ซึ่งกายนี้ นี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาถึง เบื้องล่าง ว่า มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่ สะอาดมีประการต่างๆ ; คือกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ ลำไส้สุดท้าย อาหารในกระเพาะ อจจาระ น้ำดี เสลด หนอง โลหิต เหงื่อ มัน น้ำตา น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำเมือก น้ำสิ้นหล่อซ้อ น้ำมูตร; เป็นผู้เห็นความไม่งามในกายนี้ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า อสุกสัญญา.

อานนท์ ! อาที่นวสัณญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือ  
สู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “กายนี้มี  
ทุกข์มาก มีโทษมาก; คือในกายนี้มีอาพาธต่างๆ เกิดขึ้น,  
กล่าวคือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคที่  
ศีรษะ โรคที่หู โรคที่ปาก โรคที่ฟัน โรคไธ โรคที่ต ไขหวัด  
ไข้มีพิษร้อน ไข้เชื่องซึม โรคกระเพาะ โรคลมสลบ ลงแดง  
จุกเสียด เจ็บเสียว โรคเรื้อรัง โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ  
ลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำน คุดทะราด โรคละออง  
โรคโลหิต โรคตีชาน เบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคพุพอง  
ริดสีดวงทวาร อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็น  
สมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ไข้สันนิบาต ไข้เพราะ  
ฤดูแปรปรวน ไข้เพราะบริหารกายไม่สม่ำเสมอ ไข้เพราะ  
ออกกำลังเกิน ไข้เพราะวิบากกรรม ความไม่สบายเพราะ  
ความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย การถ่าย  
อุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ” ดังนี้; เป็นผู้เห็นโทษในกายนี้อยู่  
ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า อาที่นวสัณญา.



อานนท์ ! ปหานสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไม่ยอมรับไว้ซึ่งกามวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่งพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่งวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; นี้เรียกว่า ปหานสัญญา.

อานนท์ ! วิราคสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั้นสงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต : กล่าวคือ ธรรมชาตินั้นเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความจางคลาย เป็นความดับเย็น” ดังนี้ : นี้เรียกว่า วิราคสัญญา.

อานนท์ ! นิโรธสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภิกขุวินัยนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือ  
สู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั้น  
สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต : กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็นที่  
ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง  
เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความดับ เป็นความดับเย็น”  
ดังนี้ : นี้เรียกว่า นิโรธสัญญา.

อานนท์ ! สัพพโลเกอนภิตตสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภิกขุวินัยนี้ อนุสัย (ความเคยชิน) ใน  
การตั้งทับ ในการฝังตัวเข้าไปยึดมั่นแห่งจิตด้วยตัณหา  
อุปาทานใดๆ ในโลก มีอยู่, เธอจะอยู่ซึ่งอนุสัยนั้น งามดเว้น  
ไม่เข้าไปยึดถืออยู่ : นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตตสัญญา  
(ความสำคัญในโลกทั้งปวงว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดี).

อานนท์ ! สัพพสังขารเรสูณิจสัญญา เป็น  
อย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภิกขุวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา  
ย่อมเกลียดชัง ต่อสังขารทั้งหลายทั้งปวง : นี้เรียกว่า สัพพ-  
สังขารเรสูณิจสัญญา (ความสำคัญว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง).

อานนท์ ! อานาปานสติ เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง ก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก.

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น, เมื่อ  
หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งปิตติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งปิตติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

นี้เรียกว่า อานาปานสติ.

อานนท์ ! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุศิริมานนท์แล้ว  
กล่าวสัญญาสิบประการเหล่านี้แก่เธอแล้ว ข้อนี้เป็นฐานะ  
ที่จะมีได้ คือภิกษุศิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว  
อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอก็จะระงับไป โดยควรแก่  
ฐานะ.

ลำดับนั้นแล ท่านอานนท์จำเอาสัญญาสิบประการ  
เหล่านี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว เข้าไปหาท่าน  
ศิริมานนท์ แล้วกล่าวสัญญาสิบประการแก่ท่าน เมื่อท่าน  
ศิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธก็ระงับไปโดย  
ฐานะอันควร. ท่านศิริมานนท์หายแล้วจากอาพาธ และ  
อาพาธก็เป็นเสมือนละไปแล้วด้วย แล.

ทสก. อ. ๒๔/๑๑๕-๑๒๐/๖๐.







# ธรรมชาติแวดล้อม



## ๒๗

ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่

อานาปานสติภาวนา

(นัยที่หนึ่ง)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้มุ่งประพฤติ กระทำอานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมแทงตลอด

อกุปปธรรม (ผู้มีธรรมไม่กำเริบ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการคือ ในกรณีนี้ ภิกษุ :

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย  
สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต;

๒. เป็นผู้มีความต้องการน้อย ประกอบตนอยู่ในความ  
เป็นผู้มีทองอันพร้อม;

๓. เป็นผู้ไม่มีความมีนชา ประกอบตนอยู่ในความตื่น;

๔. เป็นผู้มีสุตะมาก ทรงสุตะ สังสมสุตะ คือ ธรรมเหล่าใดอันงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในที่สุด แสดงอยู่ซึ่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ ธรรมมีลักษณะเห็นปานนั้น เป็นธรรมที่เธอสดับแล้วมาก ทรงจำไว้ คล่องปาก ขึ้นใจ แทงตลอดด้วยดีด้วยทิวา;

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว (ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้มุ่งประพาสปฏิบัติกระทำ อานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล  
ย่อมแทงตลอดอุปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

## (นัยที่สอง)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบด้วยธรรม  
๕ ประการ ย่อมแทงตลอดกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นาน  
เทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ :

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย  
สันโดษในบริภวารแห่งชีวิต;

๒. เป็นผู้มีความต้องการน้อย ประกอบตนอยู่ในความ  
เป็นผู้มีท้องอันพร่อง;

๓. เป็นผู้ไม่มีความมึนชา ประกอบตนอยู่ใน  
ความตื่น;

๔. เป็นผู้ได้ตามปรารภนา ได้โดยไม่ยาก ได้ไม่  
ลำบาก ซึ่งกถาอันเป็นไปเพื่อการขุดเกลากิเลส เป็นที่  
สบายแก่ธรรมเครื่องเปิดโล่งแห่งจิต คือ :-

อัปปิจนกถา (เรื่องปรารถนาน้อย)

สันตฎฐิกถา (เรื่องสันโดษ)

ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด)

อสังสัคคกถา (เรื่องไม่คลุกคลี)

วิริยารัมภกถา (เรื่องมีความเพียร)

สีลกถา (เรื่องศีล)

สมาธิกถา (เรื่องสมาธิ)

ปัญญากถา (เรื่องปัญญา)

วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ)

วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ);

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว  
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบด้วยธรรม  
๕ ประการ เหล่านี้แล ย่อมแทงตลอดอภิปุพฺพธรรม ได้  
ต่อกาลไม่นานเทียว.

## (นัยที่สาม)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้กระทำให้มากซึ่ง อานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วย ธรรม ๕ ประการ

ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ :

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย  
สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต;

๒. เป็นผู้มีความต้องการน้อย ประกอบตนอยู่ในความ  
เป็นผู้มีทองอันพร่อง;

๓. เป็นผู้ไม่มีความมีนชา ประกอบตนอยู่ใน  
ความตื่น;

๔. เป็นผู้อยู่ป่า มีเสนาสนะอันสงัด;

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว  
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย !  
ภิกษุผู้กระทำให้มากซึ่ง อานาปานสติ  
ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล  
ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

ป/ญจก. อ. ๒๒/๑๓๖/๙๘.

## ๒๘

## นิรณเป็นเครื่องทำกระแสดิจิต ไม่ให้รวมกำลัง

ภิกษุทั้งหลาย ! นิรณเป็นเครื่องกัณ ๕ อย่าง  
เหล่านี้ ท่วมทับจิตแล้วทำปัญญาให้ถอยกำลัง มีอยู่.

๕ อย่าง อย่างไรเล่า ?

๕ อย่าง คือ: -

๑. นิรณเครื่องกัณ คือ กามฉันทะ ครอบงำ  
จิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง;

๒. นิรณเครื่องกัณ คือ พยาบาท ครอบงำ  
จิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง;

๓. นิรณเครื่องกัณ คือ ถีนมิตตะ (ความ  
ง่วงเหงาซึมเซา) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง;

๔. นิรณเครื่องกัณ คือ อุทธัจจกุกกุจจะ  
(ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอย  
กำลัง;

๕. นิรณเครื่องกัณ คือ วิจิกิจฉา (ความลังเล,  
สงสัย) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง.



ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุที่ไม่ละนิวรณอันเป็นเครื่องกางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่งประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษอันควรแก่ความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันทุกขผลภาพ ไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นอย่างที่จะมีได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา ไหลไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งต่างๆ ไปได้ มีบุรุษมาเปิดช่องทั้งหลายที่เขาขุดขึ้น ด้วยเครื่องไถทั้งสองฝั่งแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสกลางแม่น้ำนั้น ก็ซัดสาย ไหลผิดทาง ไม่ไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว ไม่พัดสิ่งต่างๆ ไปได้, นี่ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้อีกฉันนั้นเหมือนกัน : ภิกษุที่ไม่ละนิวรณอันเป็นเครื่องกางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่งประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ อันควรแก่ความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันทุกขผลภาพไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นอย่างที่จะมีได้.

[ต่อไปนี้ ได้ตรัสโดยปฏิปกขนัย (นัยตรงข้าม) คือ  
ภิกษุละนิวรรณ์แล้ว ทำญาณวิเศษให้แจ้งได้ด้วยปัญญา อันมีกำลัง  
เหมือนแม่น้ำที่เขาอุดรূร้วทั้งสองฝั่งเสียแล้ว มีกระแสเชี่ยวแรงมาก  
ฉะนั้น]

ป/ญจก. อ. ๒๒/๗๒/๕๑.

## ๒๙

## นิวรรณ์—ข้าศึกแห่งสมาธิ

วาสฏฐะ ! เปรียบเหมือนแม่น้ำอจิรวดีนี้ มีน้ำเต็มเปี่ยม กายืนเต็มได้. ครั้งนั้นมีบุรุษคนหนึ่งมาถึงเข้า เขามีประโยชน์ที่ฝั่งโน้น แสวงหาฝั่งโน้น มีการไปสู่ฝั่งโน้น ประสงค์จะข้ามไปสู่ฝั่งโน้น แต่เขานอนคลุมศีรษะของตนอยู่ที่ริมฝั่งนี้. วาสฏฐะ ! ท่านจะสำคัญความข้อนี้อย่างไร : บุรุษนั้นจะไปจากฝั่งใน ฝั่งนอกแห่งแม่น้ำอจิรวดีได้หรือไม่ ?

“ไม่ได้แน่ ท่านพระโคตม !”

วาสฏฐะ ! ข้อนี้อีกฉันนั้นเหมือนกัน :

นิวรรณ์ ๕ อย่าง เหล่านี้ เรียกกันในอริยวินัย ว่า “เครื่องปิด” บ้าง ว่า “เครื่องกั้น” บ้าง ว่า “เครื่องคลุม” บ้าง ว่า “เครื่องร้อยรัด” บ้าง.

๕ อย่าง อย่างไรเล่า ?

๕ อย่างคือ

กามฉันทนิวรรณ์ พยาบาทนิวรรณ์ ถีนมิตถนิวรรณ์  
อุทธัจจกุกกุกจนิวรรณ์ วิจิกิจฉานนิวรรณ์.

วาเสฏฐะ ! นิ वर्ณ ๕ อย่าง เหล่านี้แล ซึ่งเรียกกัน  
ในอริยวินัย ว่า “เครื่องปิด” บ้าง ว่า “เครื่องกั้น” บ้าง  
ว่า “เครื่องคลุม” บ้าง ว่า “เครื่องร้อยรัด” บ้าง.

วาเสฏฐะ ! พรหมณไตรเพททั้งหลาย ถูกนิ वर्ณ  
๕ อย่างเหล่านี้ ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว.

วาเสฏฐะ ! พรหมณไตรเพทเหล่านั้น ละธรรมะ  
ที่ทำให้ความเป็นพรหมณ์เสีย สมาทานธรรมะที่ไม่ทำความ  
เป็นพรหมณ์ ดำรงชีวิตให้เป็นไปอยู่ อันนิ वर्ณทั้ง ๕ อย่าง  
ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว จักเป็นผู้เข้าถึง  
ความเป็นสหายแห่งพรหม ภายหลังแต่การตายเพราะ  
การทำลายแห่งกาย ดังนี้ : นั้นไม่ป็นฐานะที่จะเป็น  
ไปได้.

## ๓๐

## ข้อควรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่

อัคคีเวสนะ ! ... ครั้นภิกษุประกอบพร้อมด้วย  
 สติสัมปชัญญะแล้ว ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า  
 “มาเถิดภิกษุ ! เธอจงเสพเสนาสนะอันสงัด คือป่าละเมาะ  
 โคนไม้ ภูเขา ซอกห้วย ท้องถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง หรือ  
 ลอมฟางเถิด” ดังนี้. ภิกษุนั้นย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด,  
 ครั้นก้าวกลับจากบิณฑบาตในกาลเป็นปัจฉิมภัต นั่งคู้บัลลังก์  
 ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า, เธอย่อมละอภิชฌาในโลก  
 มีจิตปราศจากอภิชฌา คอยชำระจิตจากอภิชฌาอยู่,  
 ละพยาบาท มีจิตปราศจากพยาบาท เป็นผู้กรุณามีจิตหวัง  
 ความเกื้อกูลในสัตว์ทั้งหลาย คอยชำระจิตจากพยาบาทอยู่,  
 ละถีนมิทระ มีจิตปราศจากถีนมิทระ มุ่งอยู่แต่ความสว่าง  
 ในใจ มีสติสัมปชัญญะ คอยชำระจิตจากถีนมิทระอยู่,  
 ละอุทธัจจกุกกุกจะ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ในภายใน คอย  
 ชำระจิตจากอุทธัจจกุกกุกจะอยู่, ละวิจิกิจฉา ข้ามล่วง  
 วิจิกิจฉาเสียได้ ไม่ต้องกล่าวถามว่า “นี่อะไร นี้อย่างไร”  
 ในกุศลธรรมทั้งหลาย คอยชำระจิตจากวิจิกิจฉาอยู่.

ภิกษุ นั้น ครั้นละนิวรรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่อง  
 เสร้าหมองจิต ทำปัญญาให้ถอยกำลังเหล่านี้ได้แล้ว,  
 เธอเป็นผู้มีปกติ เห็นกายในกายอยู่ ...มีปกติ เห็นเวทนา  
 ในเวทนาทั้งหลายอยู่ ...มีปกติ เห็นจิตในจิตอยู่ ...มีปกติ  
 เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเผากิเลส  
 มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ตถาคต ย่อมแนะนำเธอนั้นให้ยิ่งขึ้นไปว่า :-

“มาเถิด ภิกษุ ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นกายในกาย  
 อยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับกายเลย  
 (มา จ กายุปสณฺหิตํ วิตกํ วิตกฺเกสิ);

มาเถิด ภิกษุ ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นเวทนาใน  
 เวทนาทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบ  
 อยู่กับเวทนาเลย;

มาเถิด ภิกษุ ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นจิตในจิต  
 ทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับ  
 จิตเลย;

มาเถิด ภิกษุ ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นธรรมใน  
 ธรรมทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบ  
 อยู่กับธรรมเลย” ดังนี้.

ภิกษุนั้น เพราะเข้าไปสงบระงับเสียได้ซึ่งวิตก  
และวิจารณ์ จึงเข้าถึงทุติยฌาน อันเป็นเครื่องพ่องไส  
แห่งใจในภายใน นำให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น  
ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ  
แล้วแลอยู่. (...แล้วได้ตรัสถึง ตติยฌาน ...จตุตถฌาน  
...ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ ...จุตูปปาตญาณ  
...อาสวักขณญาณ จนกระทั่ง วิมุตติญาณ ตามหลักที่มี  
กล่าวอยู่ในบาลีทั่วๆ ไปที่กล่าวถึงเรื่องนี้)

อุปรี. ม. ๑๔/๒๖๘-๒๗๐/๓๙๖-๔๐๑.





## ๓๑

## เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นาน ภายหลังพุทธปรินิพพาน

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย  
ที่เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆธรรมจะไม่ตั้งอยู่นาน ?  
ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ที่เมื่อ  
พระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆธรรมจะตั้งอยู่นาน พระเจ้าข้า !”.

พราหมณ์ ! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะ  
ไม่มีการกระทำให้มากซึ่งสติปัญญาทั้งสิ้น ในเมื่อตถาคต  
ปรินิพพานแล้ว สังฆธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน.

แต่พราหมณ์เอ๋ย ! เพราะมีการกระทำให้เจริญ  
มีการกระทำให้มาก ซึ่งสติปัญญาทั้งสิ้น ในเมื่อตถาคต  
ปรินิพพานแล้ว สังฆธรรมย่อมตั้งอยู่นาน. สติปัญญานี้อย่างไรเล่า ?

พราหมณ์ ! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ที่มีปกติเห็นกาย  
ในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ  
มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้;

เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้;

เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผา  
กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณและโทมนัสในโลกออก  
เสียได้;

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้.

พราหมณ์ ! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะไม่ม  
ีการกระทำใ้มากซึ่งสติปัญฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อ  
ตถาคตปรินิพพานแล้ว สัทธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน.  
แต่เพราะมีการกระทำใ้เจริญ มีการกระทำใ้มาก ซึ่ง  
สติปัญฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว  
สัทธรรมย่อมตั้งอยู่นาน, ดังนี้.

## ๓๒

## อานิสงส์แห่งกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง  
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง  
ซึ่งเป็นไปในส่วนวิชา ย่อมหยั่งลงในภายในของภิกษุนั้น  
เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งถูกต้องด้วยใจแล้ว  
แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งซึ่งไหลไปสู่สมุทร ย่อมหยั่งลงใน  
ภายในของผู้นั้นฉะนั้น;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชมาก เป็นไป  
เพื่อประโยชน์มาก เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก  
เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ  
เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้ง  
ซึ่งผล คือวิชาและวิมุตติ.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล  
อบรมแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ

สังเวชมาก ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชาและวิมุตติ;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญบริบูรณ์.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญบริบูรณ์;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่ง.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่ง;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล  
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้  
วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมีมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึง  
ความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่ง  
ปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญ  
แล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉาน  
แห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากมาย  
ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉาน  
ในธาตุมากมาย.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญ  
แล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากมาย  
ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานในธาตุ  
มากมาย;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโสดาปัตติผลให้แจ้ง  
ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามีผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อ  
ทำอนาคามีผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญ  
แล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโสดาปัตติผล  
ให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามีผลให้แจ้ง ย่อม  
เป็นไปเพื่อทำอนาคามีผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำ  
อรหัตตผลให้แจ้ง;

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว  
กระทำให้มากแล้ว

ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา (ปัญญาปฏิลาภาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา (ปัญญาวิพัสสยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญา (ปัญญาเวปุลลสยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาใหญ่ (มหาปัญญาตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแน่นหนา (ปฐุปัญญาตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบูลย์ (วิปุลปัญญาตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง (กมภิรปัญญาตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง

(อสมตฺลปฺณตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเพียงดั่งแผ่นดิน

(ภฺวริปฺณตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก (ปฺณณพาทฺตฺตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว (สิมฺปณตฺตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเบา (ลหุปณตฺตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญารำเริง (หาสปณตฺตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไว (ชวนปณตฺตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาคม (ติกุขปณตฺตฺตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส

(นิพฺเพริกปณตฺตฺตาย).

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล  
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา  
 ฯลฯ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส;

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใด ไม่บริโภคกายคตาสติ  
 ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมไม่บริโภคคอมตะ.



ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใด บริโภคกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่ายอมบริโภคอมตะ;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่บริโภคแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่บริโภคแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
บริโภคแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นบริโภคแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติของชนเหล่าใด  
เสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าเสื่อมแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติของชนเหล่าใด  
ไม่เสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่เสื่อมแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
เปื้อนแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเปื้อนแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ชอบใจแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นชอบใจแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดประมาณกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่าประมาณอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดไม่ประมาณกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาณอมตะ;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นหลงลืม.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่หลงลืม;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่ส้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ส้องเสพแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ส้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นส้องเสพแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่เจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่เจริญแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
เจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเจริญแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่ทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้มากแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้มากแล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่รู้  
ด้วยปัญญาอันยิ่ง;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นรู้ด้วย  
ปัญญาอันยิ่ง;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่กำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่กำหนดรู้แล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
กำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นกำหนดรู้แล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ไม่ทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้แจ้ง  
แล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด  
ทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้แจ้งแล้ว,  
ดังนี้.

เอก. อ. ๒๐/๕๕-๖๐/๒๒๕-๒๔๖.



## มูลนิธิพุทธโฆษาณ

มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธทวณ

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจากท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล ที่เน้นการนำพุทธทวณ (ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์ที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงตรัสไว้ดีแล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งเนื้อความและพยัญชนะ) มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติตามที่ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ในการประกาศพระสัทธรรม และเป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว

หลักพุทธทวณนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลึกลับสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพัวเลือนสับสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคมชาวพุทธ ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดาท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธทวณเพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธทวณ เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรม ตลอดจนมรรควิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้าจึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธทวณ” ซึ่งเป็นพลังเงียบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้พระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่าท่านพระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสติณโณ เกรงครีตในข้อวัตรปฏิบัติที่พระศาสดาบัญญัติไว้ อันเป็นธรรมวินัยที่ออกจากพระโอษฐ์ของตถาคตโดยตรง การเผยแพร่พุทธวจนที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดษตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไป เมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น พระราชาลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสติณโณ ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมดอยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่น ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการครั้งนี้ได้ด้วยวิธีง่ายๆ นั่นคือ เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อรู้ประจักษ์ เห็นได้ด้วยตนแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมีจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านี้ คุณก็คือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณา” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณา นั่นคือเป็นมูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว  
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้องญาติ หรือเพื่อน  
สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง  
หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ธำรงนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้เครือข่ายพุทธวจนโดยวัดนาป่าพง  
ค้นหาข้อมูลได้จาก  
**www.buddhakos.org**

หากมีความจำนงค์ที่จะรับไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด  
ขอความกรุณาแจ้งความจำนงค์ที่

### **มูลนิธิพุทธโฆษาณ**

ประสานงานและเผยแพร่ : เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗

ถนนเลียบคลอง ๑๐ ฝั่งตะวันออก

ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐

โทรศัพท์ ๐๘ ๘๔๙๔ ๘๐๘๓, ๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘, ๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๙ ๒๑๗๕

เว็บไซต์ : [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org) อีเมล : [info@buddhakos.org](mailto:info@buddhakos.org)

สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจนได้ที่

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษาณ” ธนาคารกสิกรไทย สาขา ย่อยตลาดไท

ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๔๘๔-๒-๑๐๘๗๗-๘

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษาณ (๒)”

(หนังสือสุตตันตปิฎก)

ธนาคารกสิกรไทย สาขา โลตัส ลำลูกกา (คลอง ๖)

ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๖๕๔-๒-๐๘๐๐๐-๙



## ขอกราบขอบพระคุณแด่

พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตุณโณ และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง  
ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

## ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

โดย พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตุณโณ ได้ที่

### เว็บไซต์

- <http://www.watnapp.com> : หนังสือ และสื่อธรรมะ บนอินเทอร์เน็ต
- <http://media.watnapahpong.org> : ศูนย์บริการมัลติมีเดียวัดนาป่าพง
- <http://www.buddhakos.org> : มุลนิธิพุทธโฆษาณ
- <http://etipitaka.com> : โปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน
- <http://www.watnapahpong.net> : แกลลอรี่รูปภาพ
- <http://www.watnapahpong.org> : เว็บไซต์วัดนาป่าพง
- <http://www.watnapahpong.com> : เว็บไซต์วัดนาป่าพง
- <http://www.buddhawaj.org> : ฐานข้อมูลพระสูตรออนไลน์, เสียงอ่านพุทธวจน
- <http://www.buddhaoat.org> : กลุ่มผู้สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจน

## ดาวน์โหลดโปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน (E-Tipitaka)

### สำหรับคอมพิวเตอร์

- ระบบปฏิบัติการ Windows, Macintosh, Linux  
<http://etipitaka.com/download> หรือ รับแผ่นโปรแกรมได้ที่วัดนาป่าพง

### สำหรับโทรศัพท์เคลื่อนที่

- ระบบปฏิบัติการ Android  
ดาวน์โหลดได้ที่ Android Market โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka
- ระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)  
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka

## ดาวน์โหลดโปรแกรมพุทธวจน (Buddhawajana)

- เฉพาะระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)  
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ buddhawajana

## วิทยุ-โทรทัศน์

- คลื่น ส.ว.พ. FM ๙๑.๐ MHz ทุกวันพระ เวลา ๑๗.๔๐ น.



# บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ (บาลีสยามรัฐ)

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง (ไทยสยามรัฐ)

หนังสือธรรมโฆษณ์ ชุดจากพระโอษฐ์

(ผลงานแปลพุทธวจน โดยท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน)

## ร่วมจัดทำโดย

คณะงานธัมมะวัดนาป่าพง (กลุ่มอาสาสมัครพุทธวจนหมวดธรรม), คณะศิษย์วัดนาป่าพง,

กลุ่มศิษย์ตถาคต, กลุ่มสมณะศากยบุตร, กลุ่มธรรมะสีขาว,

กลุ่มพุทธบริษัทศากยบุตร, กลุ่มพุทธโอษฐ์, กลุ่มชวนม่วนธรรม,

กลุ่มเมตตา, กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย,

กลุ่มมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่,

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง,

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (องครักษ์)

ชมรมวิศวกรความรู้เพื่อสังคม, ชมรมพุทธวจนอุดรธานี, ชมรมธรรมปริตตา,

เสถียรธรรมสถาน, สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง ๕,

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี,

กองอำนวยการสภานักพัฒนา กรมพลศึกษาทหารบก (บางปู),

บก. สยามคูโบต้า คอร์ปอเรชั่น, บก. ดาต้าโปรดักส์,

บก. 3M ประเทศไทย, บก. บางไทรไฟเบอร์บอร์ด,

บก. เอ็นอีซี โทคิน อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย),

บก. สยามรักซ์, บก. เซเวนส์ดีปส์, บก. เมคเทค,

บก. ไดเวอร์ส เคมีคอลส์, บก. ห้างพระจันทร์โอสด,

สถานภาพบำบัด คัดตึคลินิค, ร้านต้นมะขามข้างทอง,

ร้านเสียบัญญ, บ้านเมตตาเรสซิเดนซ์, บ้านพุทธวจน์



ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ นี้แล  
เป็นธรรมอันเอก

ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์;

สติปัฏฐานทั้ง ๔  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์;

โพชฌงค์ทั้ง ๗  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้.

# อานาปานสติ กายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก  
ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในบรรดากายทั้งหลาย...

ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดไม่บริโภคกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นเชื่อว่าย่อมไม่บริโภคอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดบริโภคกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นเชื่อว่าย่อมบริโภคอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ส้องเสพแล้ว.  
อมตะเชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ส้องเสพแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดส้องเสพแล้ว  
อมตะเชื่อว่าอันชนเหล่านั้นส้องเสพแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดประมาณกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นเชื่อว่าประมาณอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดไม่ประมาณกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นเชื่อว่าไม่ประมาณอมตะ...

อุปวิ. ม. ๑๔/๑๔๕/๒๘๙. , เอภ. ย. ๒๐/๕๙/๒๓๕-๒๓๙.



สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้  
ได้รับการสงวนไว้ ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี  
ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบเพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล

ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด

ติดต่อได้ที่ มูลนิธิพุทธโฆษาภรณ์ โทร.๐๘ ๘๔๙๔ ๘๐๘๓

คุณเศรษฐา โทร.๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑ คุณอารีวรรณ โทร.๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘

ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน โดยพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล ได้ที่

[www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org) | [media.watnapahpong.org](http://media.watnapahpong.org) | [www.watnapp.com](http://www.watnapp.com) | คลื่น ส.ว.พ. FM 91.0 MHz ทุกวันพระ เวลา 17.40 น.

